W228-NA/EU 637-095000

personal heart rate monitor

TIMEX®

PERSONAL HEART RATE MONITOR

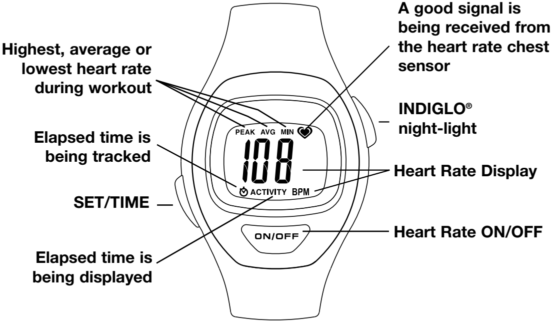
THE TIMEX® PERSONAL HEART RATE MONITOR with INDIGLO® night-light

Register your product at www.timex.com

Visit www.timex.com/hrm/ for more information on Timex Heart Rate Monitors, including product feature listings and simulations.

Visit www.timex.com/fitness/ for fitness and training tips using Timex Heart Rate Monitors.

While we provide some guidance here, you should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.



OPERATING THE PERSONAL HEART RATE MONITOR

To Set or Adjust the Time of Day:

1. Press and hold **SET/TIME**. “HOLD SET TIME” shows on the display, one word at a time, and continue holding **SET/TIME** until the current time appears with the Hours flashing.

2. Press **ON/OFF** to advance the digits. Hold **ON/OFF** to rapidly advance the digits.

3. Press **SET/TIME** to continue to set the following (in order): MINUTES; 12-HOUR (AM/PM) OR 24-HOUR (Military) FORMAT; MONTH; DAY; DATE FORMAT (Month/Date-MM-DD, or Date/Month-DD.MM).

4. Press and hold **SET/TIME** to save changes and exit **Time Set**.

NOTE: If you fail to press a button for three (3) minutes, the changes made will be saved and the watch will automatically exit **Time Set**.

To View Date Information from Time of Day:

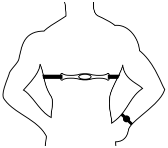
• Press (**SET/TIME**) to peek at the Date display for 2 seconds.

The top-mounted pusher (**ON/OFF**) has the following functions:

• Turn on the Heart Rate Monitor.
• Peek at the Activity Time during workout.
• Turn off the Heart Rate Monitor.
• Review the Total Activity Time and Heart Rate Data (Average, Peak, Minimum) after workout.

How To Use The Timex® Personal Heart Rate Monitor

1. ***WET THE CHEST SENSOR PADS:***
Moisture MUST be applied to the sensor pads before using the Heart Rate Monitor.



2. ***PUT THE CHEST SENSOR ON:***
Fasten the sensor snugly around your chest, just below the breasts and against your skin. Be sure the sensor is centered on the chest and is right side up so the “Timex” logo can be read by someone facing you.

3. ***START THE HEART RATE MONITOR:***
With the chest sensor on and snug, press the top-mounted pusher (**ON/OFF**) located on the top of the wrist monitor. The display will switch from the time

display, "---" will appear and the {❤} will fill and flash to indicate that the wrist monitor is receiving your Heart Rate data. Your Heart Rate will appear once a good, consistent signal has been received from your chest transmitter sensor. The Activity Timer {⏱} indicator will also flash to show that the elapsed time is being tracked in the background.

Effective Range
The wrist monitor needs to be within 3 ft. (1 meter) of the sensor to function properly. If it does not function properly try the following:

- Shorten the distance between the chest sensor and wrist monitor.
- Re-adjust the position of the chest sensor.
- Make sure sensor pads are wet.
- Check the batteries in the chest strap. Replace them when necessary.
- Move away from other users of Heart Rate Monitors.
- Move away from sources of electrical interference.

NOTE:

- **This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions.**
- **Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the chest strap, and other factors may prevent accurate transmission of Heart Rate data.**

4. ***READ YOUR HEART RATE AND ACTIVITY TIMER:*** Your Heart Rate will continue to be updated every few seconds and the Activity Timer will continue to accumulate the elapsed time that you have been exercising. To view your Activity Timer, press **ON/OFF**, and the running elapsed time will appear. The Activity Timer will run for as long as the wrist monitor is "on" and receiving good signals from the chest sensor for a maximum time of 48 hours.

NOTE: To view the current time of day, press SET/TIME to peek at the time and then return to the Heart Rate display.

5. ***END YOUR WORKOUT:*** Once your exercise is done, press and hold **ON/OFF** to turn off the wrist monitor, and the text "HOLD TURN OFF" will appear on the display one word at a time. The wrist monitor display will now read the Time of Day.
   NOTE: You can also end your workout by removing the chest strap sensor, but your workout data will be affected by the information gathered while the wrist monitor searches for the Heart Rate sensor's signal and eventually turns off the wrist monitor.

6. ***REVIEW YOUR WORKOUT DATA:*** Your Heart Rate Monitor can provide you with information gathered during your exercise session. Press and hold **ON/OFF** again, and the text "HOLD FOR INFO" will appear on the display one word at a time. The following data will appear automatically on the wrist monitor display:

   - Total Activity Time in Minutes. Seconds or Hours: Minutes format (**ACTIVITY** flag lit).
   - Average Heart Rate for your exercise session (**AVG** flag lit).
   - Peak Heart Rate for your exercise session (**PEAK** flag lit).
   - Minimum Heart Rate for your exercise session (**MIN** flag lit).

NOTE: To make the information appear faster than every 2 seconds, press **ON/OFF**. To review your workout data again, simply repeat Step 6.

Maintenance

The chest sensor and its strap should be rinsed in fresh water to avoid the buildup of materials that can interfere with the measurement of your Heart Rate. The wrist monitor *does not* need to be rinsed.

1. Do not clean the chest sensor with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
2. Do not subject the sensor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
3. Do not tamper with the sensor's internal components. Doing so will terminate the sensor's warranty and may cause damage. The sensor contains no user-serviceable parts.

INDIGLO® night-light

Press **INDIGLO** button to activate light. Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the INDIGLO night-light illuminates the watch display at night and in low light conditions.

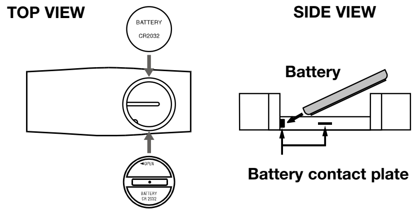
Battery Information

This product uses a CR2032 lithium battery for the sensor and a CR2032 lithium battery for the wrist monitor.

When the battery of the wrist monitor is running low, the display will dim.

If the Heart Rate readings become erratic or stop, your chest sensor battery may need replacing. You can do this by yourself very easily without any special tools.

TO CHANGE THE CHEST SENSOR BATTERY:



1. Open the sensor battery lid with a coin by turning counterclockwise.
2. Insert one CR2032, 3V lithium battery with writing facing you.
   NOTE: Take care not to touch the two contacts, otherwise the battery can discharge.
3. Replace lid.

If you are unsure about the procedure consult your dealer.

A quick test of the unit should be performed after changing the battery:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Liberally moisten the sensor pads and put the sensor on your chest, securely against your skin.
3. In **Time of Day** mode press **ON/OFF**
4. The display will switch from the time display, "---" will appear and the {❤} will fill and flash to indicate that the wrist monitor is receiving your Heart Rate. This indicates that the battery was installed correctly.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

IF YOU DO NOT SEE A FLASHING HEART ON THE WRIST MONITOR, reinstall the battery.

Wrist Monitor Battery Replacement

To avoid the possibility of permanently damaging the wrist monitor, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR MONITOR TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

Water-Resistance

- Your **30 Meter Water Resistant** wrist monitor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).
- Your **30 Meter Water Resistant** chest sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

1. Wrist monitor is water-resistant only as long as lens, pushbuttons and case remain intact.
2. Timex recommends rinsing your wrist monitor with fresh water after exposure to salt water.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. – LIMITED WARRANTY)

Your TIMEX® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:
1) after the warranty period expires;
2) if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3) from repair services not performed by Timex;
4) from accidents, tampering or abuse; and
5) lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ______________________________
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: ______________________________
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: ______________________________
(Name and address)

Reason for Return: ______________________________

____

____

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

DECLARATION OF CONFORMITY

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

Manufacturer: Timex Corporation
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

Product Name: Timex Personal Heart Rate Monitor
Model Number: M593
Product Options: All

conforms to the following Product Specifications:

LVD: 73/23/EEC
Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC
Emissions: EN300-683
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-Field (Electric). Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE marking accordingly.

Hereby, Timex Corporation declares that this low power radio equipment is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.

Agent ______________________
Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 15 July 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

CE

Service

If your TIMEX® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to
HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677

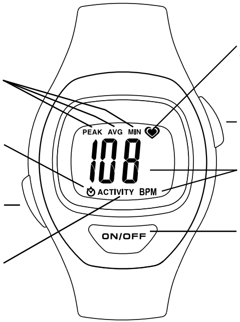
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE PERSONNEL TIMEX®
avec veilleuse INDIGLO®

Enregistrer votre produit sur www.timex.com

Visiter www.timex.com/hrm/ pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex, y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.

Visiter www.timex.com/fitness/ pour des conseils pratiques sur la bonne forme physique et l'entraînement à l'aide des radiofréquencemètres Timex.

Bien que nous donnions ici quelques conseils, vous devriez toujours consulter votre médecin avant d'entreprendre ou de modifier un programme d'exercice.



FONCTIONNEMENT DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE PERSONNEL

Régler ou modifier l'heure de la journée :

1. Tenir **SET/TIME** enfoncé. « HOLD SET TIME » s'affiche sur l'écran, un mot à la fois ; continuer à tenir **SET/TIME** enfoncé jusqu'à ce que l'heure courante apparaisse avec le chiffre des heures clignotant.

2. Appuyer sur **ON/OFF** pour faire avancer les chiffres. Tenir **ON/OFF** enfoncé pour faire avancer les chiffres rapidement.

3. Appuyer sur **SET/TIME** pour continuer à effectuer les réglages dans l'ordre suivant : MINUTES ; FORMAT 12 HEURES (AM/PM) OU 24 HEURES ; MOIS ; JOUR ; FORMAT DE LA DATE (Mois/Jour-MM-JJ ou Jour/Mois-JJ.MM).

4. Tenir **SET/TIME** enfoncé pour enregistrer les changements et quitter le réglage de l'heure.

REMARQUE : Si vous laissez s'écouler trois (3) minutes sans appuyer sur aucun bouton, les changements effectués sont alors enregistrés et la montre sort automatiquement du mode réglage de l'heure.

Visualiser les indications de date à l'aide du mode Heure de la journée :

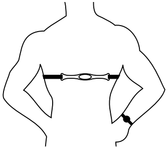
• Appuyer (sur **SET/TIME**) pour afficher la date pendant 2 secondes.

Le bouton-pressoir (**ON/OFF**) monté sur la face supérieure possède les fonctions suivantes :

• Active le cardiofréquencemètre.
• Affiche brièvement la durée de l'activité pendant la séance d'exercice.
• Désactive le cardiofréquencemètre.
• Vérifie la durée totale de l'activité et les données de fréquence cardiaque (moyenne, maximale, minimale) après la séance.

Comment utiliser le cardiofréquencemètre personnel Timex®

*1. **HUMECTER LES COUSSINETS DE L'ÉMETTEUR :***
Les coussinets de l'émetteur DOIVENT être humectés avant l'utilisation du cardiofréquencemètre.



*2. **FIXER L'ÉMETTEUR SUR LA POITRINE :***
Poser la sangle thoracique en la serrant bien autour

de la poitrine, juste sous les seins et en contact avec la peau. Assurez-vous que l'émetteur est centré sur la poitrine et est orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo « Timex ».

3. ***ACTIVER LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :***
Lorsque que l'émetteur est bien serré sur la poitrine, appuyer sur le bouton-pressoir (**ON/OFF**) situé sur la face supérieure du récepteur porté au poignet. L'affichage de l'heure est remplacé par « --- », le {❤} se remplit et clignote indiquant que le récepteur reçoit vos données de fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque apparaît une fois qu'un signal fort et régulier a été reçu de votre émetteur thoracique. L'indicateur du minuteur d'activité {⏲} clignote également pour indiquer que le chronométrage se poursuit en arrière-plan.

Portée efficace

Le récepteur porté au poignet doit être à moins d'un mètre de l'émetteur pour fonctionner correctement. S'il ne fonctionne pas correctement, effectuer les étapes suivantes :

- Diminuer la distance entre l'émetteur posé sur la poitrine et le récepteur porté au poignet.
- Réajuster la position de l'émetteur.
- S'assurer que les coussinets de l'émetteur sont humides.
- Contrôler les piles dans la sangle thoracique. Les remplacer au besoin.
- S'éloigner d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres.
- S'éloigner des sources de brouillage électrique.

REMARQUE :

- **Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.**
- **Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.**

4. ***LIRE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET LE MINUTEUR D'ACTIVITÉ :*** Votre fréquence cardiaque est mise à jour à intervalles de quelques secondes et le minuteur d'activité continue à chronométrer le temps écoulé depuis le début de votre séance d'exercice. Pour afficher le minuteur d'activité, appuyer sur **ON/OFF**, et le temps écoulé apparaît. Le minuteur d'activité fonctionne tant que le récepteur porté au poignet est en position « on » et reçoit des signaux de l'émetteur, pendant un maximum de 48 heures.

REMARQUE : Pour voir l'heure courante, appuyer sur SET/TIME pour afficher l'heure brièvement puis retourner à l'affichage de la fréquence cardiaque.

5. ***TERMINER VOTRE SÉANCE D'EXERCICE :*** Une fois votre exercice terminé, tenir enfoncé le bouton **ON/OFF** pour désactiver le récepteur au poignet et le texte « HOLD TURN OFF » s'affiche alors, un mot à la fois. L'Heure de la journée s'affiche sur le récepteur.
REMARQUE : Vous pouvez également conclure votre séance en retirant la sangle de poitrine, mais vos données de séance seront affectées par l'information recueillie pendant que le récepteur au poignet cherche le signal de l'émetteur avant de s'éteindre.

6. ***VÉRIFIER LES DONNÉES DE VOTRE SÉANCE D'EXERCICE :*** Votre cardiofréquencemètre peut vous fournir les informations recueillies pendant votre séance d'exercice. Tenir le bouton O**N/OFF** enfoncé une seconde fois, et le texte « HOLD FOR INFO » s'affiche, un mot à la fois. Les données suivantes apparaissent automatiquement sur l'affichage du récepteur porté au poignet.

- Durée totale de l'activité en minutes. Secondes ou heures : format minutes (**ACTIVITY** s'allume).
- Fréquence cardiaque moyenne durant votre séance d'exercice (**AVG** s'allume).
- Fréquence cardiaque maximale durant votre séance d'exercice (**PEAK** s'allume).
- Fréquence cardiaque minimale durant votre séance d'exercice (**MIN** s'allume).

REMARQUE : Pour afficher l'information plus rapidement que toutes les 2 secondes, appuyer sur **ON/OFF**. Pour vérifier à nouveau les données de votre séance d'exercice, répéter simplement l'étape 6.

Entretien

Rincer l'émetteur et la sangle de poitrine à l'eau claire pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque. Il *n'est pas nécessaire* de rincer le moniteur porté au poignet.

1. Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
2. Ne pas soumettre l'émetteur à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
3. Ne pas altérer les composants internes de l'émetteur. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie de l'émetteur et pourrait causer des dommages. L'intérieur de l'émetteur ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton **INDIGLO** pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4527096 et 4775964) utilisée dans la veilleuse INDIGLO permet d'illuminer la face de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

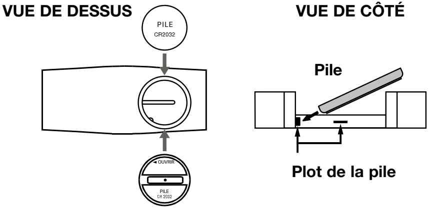
Renseignements sur les piles

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans l'émetteur et une pile au lithium CR2032 dans le récepteur porté au poignet.

Quand la tension de la pile du récepteur baisse, l'affichage faiblit.

Si le moniteur commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile de l'émetteur doive être remplacée. Vous pouvez le faire vous-même très facilement sans outils spéciaux.

CHANGER LA PILE DE L’ÉMETTEUR SITUÉ SUR LA POITRINE :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduire une pile au lithium CR2032, 3V en gardant le texte face à vous. REMARQUE : Veiller à ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Remettre le couvercle en place

Si vous n’êtes pas sûr de savoir comment procéder, consultez votre détaillant.

Effectuer un essai rapide de l’appareil après avoir changé la pile :
1. S’éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter généreusement les coussinets de l’émetteur et poser la sangle sur la poitrine bien appuyée contre la peau.
3. En mode **Heure de la journée** appuyer sur **ON/OFF**
4. L’affichage de l’heure est remplacé par « --- », le {❤} se remplit et clignote indiquant que le récepteur reçoit vos données de fréquence cardiaque. Ceci confirme que la pile est correctement installée.

REMARQUE : Il n’est pas nécessaire qu’une valeur de fréquence cardiaque s’affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S’AFFICHE PAS SUR LA MONTRE, réinstaller la pile.

Changer la pile du récepteur porté au poignet

Afin d’éviter la possibilité de l’endommager de façon permanente, TIMEX RECOMMANDE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE DU RÉCEPTEUR PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Étanchéité

• Votre récepteur **étanche à 30 mètres** résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

• Votre émetteur **étanche à 30 mètres** résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N’AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU’IL EST UTILISÉ SOUS L’EAU.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L’ÉTANCHÉITÉ, N’APPUYER SUR AUCUN BOUTON SOUS L’EAU.

1. Le récepteur est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons-pressoirs et le boîtier sont intacts.
2. Timex recommande de rincer le récepteur à l’eau douce après tout contact avec l’eau de mer.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire. IMPORTANT :— CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3) résultant de travaux de réparation non effectués par Timex ;
4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 $ É.U. aux États-Unis, de 6,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements

sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : ______________________________
(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : ______________________________
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : ______________________________
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : ______________________________

____

____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. VEUILLEZ LE CONSERVER DANS UN ENDROIT SÛR.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre TIMEX® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la garantie internationale Timex ou adressez-le à **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre dans la Garantie internationale Timex.

Si vous souhaitez remplacer le bracelet, appelez le 1-800-328-2677

MONITOR PERSONAL DE RITMO CARDIACO TIMEX® con luz nocturna INDIGLO®

Registre su producto en www.timex.com

Vaya a www.timex.com/hrm/ para información adicional sobre los monitores de ritmo cardiaco Timex, incluyendo listas de las funciones y simulaciones.

Vaya a www.timex.com/fitness/ para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con el monitor de ritmo cardiaco Timex.

Si bien aquí le brindamos alguna orientación, debería consultar siempre con su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.



UTILIZANDO EL MONITOR PERSONAL DE RITMO CARDIACO

Programar o ajustar la hora del día:

1. Pulse y sostenga **SET/TIME**. “HOLD SET TIME” se muestra en la pantalla, palabra por palabra; continúe sosteniendo **SET/TIME** hasta que la hora actual aparezca con el dígito de horas destellando.

2. Pulse **ON/OFF** para avanzar los dígitos. Sostenga **ON/OFF** para avanzar los dígitos con rapidez.

3. Pulse **SET/TIME** para continuar con la programación de lo siguiente (en orden): MINUTOS; FORMATO DE 12 (AM/PM) O 24 HORAS (militar); MES; DÍA; FORMATO DE FECHA (mes/día-MM-DD, o día/mes-DD.MM).

4. Pulse y sostenga **SET/TIME** para guardar los cambios y salir de programación de la hora.

NOTA: Si usted no pulsa un botón por tres (3) minutos, se guardarán los cambios realizados y el reloj saldrá automáticamente de programación de la hora.

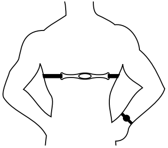
Para ver datos de la fecha desde la pantalla horaria:

- Pulse (**SET/TIME**) para observar brevemente la fecha en pantalla durante 2 segundos.

El activador simple (**ON/OFF**) tiene las siguientes funciones:

- Iniciar el monitor de ritmo cardiaco.
- Observar el tiempo de actividad durante un ejercicio.
- Apagar el monitor de ritmo cardiaco.
- Revisar el tiempo total de la actividad y los datos de pulso (promedio, máximo, mínimo) después del ejercicio.

Modo de uso del monitor personal de ritmo cardiaco Timex®



*1. **HUMEDEZCA LAS ALMOHADILLAS DEL MEDIDOR PARA EL PECHO:***
Las almohadillas del medidor se DEBEN humedecer antes de utilizar el monitor de ritmo cardiaco.

*2. **COLÓQUESE EL MEDIDOR PARA EL PECHO:***
Ajuste firmemente el medidor en torno al pecho, debajo de los pectorales y sobre la piel. Verifique que el medidor esté centrado en el pecho y con el lado correcto hacia arriba, de manera que una persona observando de frente pueda leer el logotipo “Timex”.

3. ***ENCIENDA EL MONITOR DE RITMO CARDIACO:***
Con el medidor para el pecho colocado firmemente, presione el activador simple (**ON/OFF**) ubicado en la parte superior del monitor para la muñeca. La pantalla dejará de mostrar la hora, "---" aparecerá y el símbolo {❤} ocupará el espacio destellando para indicar que el monitor de su muñeca está recibiendo la información de su pulso. Su pulso aparecerá, cuando una señal buena y consistente haya sido recibida desde su transmisor del pecho. El indicador del contador de actividad {⏱} también destellará para mostrar que se está controlando el tiempo transcurrido en el trasfondo.

Alcance efectivo
El monitor para la muñeca debe estar a menos de 3 pies (1 metro) del medidor para funcionar correctamente. Si no funciona correctamente, haga lo siguiente:
- Disminuya la distancia entre el medidor para el pecho y el monitor para la muñeca.
- Vuelva a ajustar la posición del medidor para el pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del medidor estén húmedas.
- Revise las pilas en la banda para el pecho. Reemplácelas cuando sea necesario.
- Aléjese de otras personas que estén utilizando monitores de ritmo cardiaco.
- Aléjese de fuentes de interferencia eléctrica.

NOTA:
- **Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardiacas graves.**
- **Interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su cuerpo y la banda del pecho u otros factores, podrían impedir la transmisión adecuada de los datos de pulso.**

4. ***LECTURA DE SU PULSO Y CONTADOR DE ACTIVIDAD:*** El pulso se actualizará cada pocos segundos y el contador de actividad llevará cuenta del tiempo transcurrido durante el cual usted se ejercitó. Para ver el contador de actividad, pulse **ON/OFF** y verá el tiempo transcurrido en curso. El contador de actividad seguirá activo mientras el monitor para la muñeca esté "encendido" y reciba una buena señal desde el medidor para el pecho durante un tiempo máximo de 48 horas.

NOTA: Para ver la hora actual del día, pulse SET/TIME para observar brevemente la hora y regresar a la pantalla de pulso.

5. ***FINALIZACIÓN DE SU EJERCICIO:*** Una vez concluido su ejercicio, presione y sostenga **ON/OFF** para apagar el monitor de muñeca, y el texto "HOLD TURN OFF" aparecerá en la pantalla palabra por palabra. La pantalla del monitor mostrará la hora del día.
NOTA: También usted puede concluir el ejercicio si retira la correa del pecho, pero los datos obtenidos mientras el monitor para la muñeca busca la señal de pulso del medidor, afectarían la información del ejercicio y se apagaría el monitor finalmente.

6. ***REVISIÓN DE LA INFORMACIÓN DE SU EJERCICIO:*** Su monitor de ritmo cardiaco puede brindarle la información obtenida durante su sesión de ejercicios. Pulse y sostenga **ON/OFF** nuevamente, y el letrero "HOLD FOR INFO" aparecerá en la pantalla palabra por palabra. La siguiente información aparecerá automáticamente en la pantalla del monitor para muñeca:

   - Tiempo total de la actividad en minutos. Segundos u horas: Formato de minutos (bandera de **ACTIVITY** iluminada).
   - Pulso promedio para su sesión de ejercicio (bandera de **AVG** iluminada).

• Pulso máximo para su sesión de ejercicio (bandera de **PEAK** iluminada).
• Pulso mínimo para su sesión de ejercicio (bandera de **MIN** iluminada).

NOTA: Para que la información aparezca más pronto que a cada 2 segundos, pulse **ON/OFF**. Para examinar la información del ejercicio nuevamente, sólo repita el Paso 6.

Mantenimiento

Enjuague el medidor para el pecho y su correa con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición de su pulso. *No es* necesario enjuagar el monitor para la muñeca.

1. No limpie el medidor para el pecho con materiales abrasivos ni corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
2. No someta el medidor a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
3. No manipule los componentes internos del medidor. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños. El medidor no contiene partes reparables por los usuarios.

Luz nocturna INDIGLO®

Pulse el botón **INDIGLO** para activar la luz. La tecnología electroluminiscente patentada (patentes de EUA 4.527.096 y 4.775.964) utilizada en la luz nocturna INDIGLO ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca visibilidad.

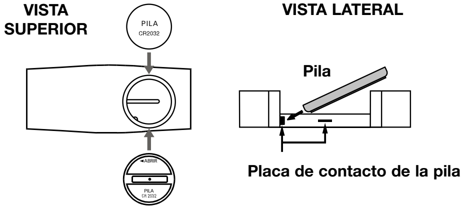
Información sobre la pila

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el medidor y una pila de litio CR2032 para el monitor de muñeca.

Si la pila del monitor de muñeca se estuviera agotando, la pantalla se verá borrosa.

Si las lecturas del pulso son erráticas o desaparecen, es posible que deba cambiar la pila del medidor para el pecho. Podrá hacerlo usted mismo fácilmente y sin ninguna herramienta especial.

CAMBIO DE PILA DEL MEDIDOR PARA EL PECHO:



1. Abra la tapa de la pila del medidor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Introduzca una pila de litio CR2032 de 3 voltios con las letras hacia arriba. NOTA: Asegúrese de no tocar ninguno de los dos contactos, de lo contrario la pila podría descargarse.
3. Coloque la tapa nuevamente.

Si tuviera dudas acerca del procedimiento, consulte con su distribuidor.

Luego de cambiar la pila, haga una prueba rápida del dispositivo:
1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Moje completamente las almohadillas del medidor y colóquese el medidor en el pecho, bien ajustado sobre la piel.
3. En el modo **Hora del día** pulse **ON/OFF**
4. La pantalla dejará de mostrar la hora, "---" aparecerá y el símbolo {❤} ocupará el espacio destellando para indicar que el monitor de muñeca está recibiendo la información de su pulso. Esto indica que la pila se instaló correctamente.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

SI NO APARECE UN CORAZÓN DESTELLANDO EN EL MONITOR DE MUÑECA, vuelva a colocar la pila

Cambio de la pila del monitor para la muñeca

Para que el monitor no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR SU MONITOR A UN DISTRIBUIDOR O A UN JOYERO PARA REALIZAR EL CAMBIO DE LA PILA.

Resistencia al agua

- Su monitor para la muñeca **resistente a 30 metros de profundidad** tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivale a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).
- Su medidor para el pecho **resistente a 30 metros de profundidad** tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivale a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

1. El monitor para la muñeca es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

(GARANTÍA LIMITADA PARA EUA)

Timex Corporation garantiza su monitor de ritmo cardiaco TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardiaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE — POR FAVOR TOME NOTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDIACO:
1) después de vencido el plazo de la garantía;
2) si el monitor de ritmo cardiaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5) en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME RESPONSABILIDAD POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL O INCIDENTAL QUE RESULTE. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardiaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o en EUA y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardiaco para cubrir el costo de envío y manejo (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US $ 7.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN $6.00 (dólares canadienses); y en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el monitor de ritmo cardiaco a reparación.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra original: ____________________
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: ____________________
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: ____________________
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: ____________________

____

____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio
Si su monitor de ritmo cardiaco TIMEX® llegara a requerir reparaciones en algún momento, envíelo a Timex de acuerdo con lo establecido en la Garantía internacional de Timex o a **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden propocionar un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardiaco.

Si necesita una correa o pulsera de reemplazo, llame al 1-800-328-2677

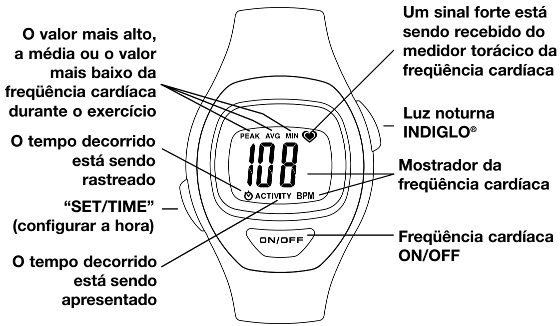
MONITOR PESSOAL DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA TIMEX® com luz noturna INDIGLO®

Registre seu produto no site www.timex.com

Visite www.timex.com/hrm/ para obter mais informações sobre os monitores de freqüência cardíaca Timex, bem como a lista dos principais produtos e suas simulações.

Visite www.timex.com/fitness/ para obter dicas de forma física e treinamento utilizando os monitores de freqüência cardíaca Timex.

Mesmo recebendo algumas instruções aqui, você deve sempre consultar o seu médico antes de começar ou modificar qualquer programa de exercícios.



FUNCIONAMENTO DO MONITOR PESSOAL DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Para configurar ou ajustar a hora do dia:

1. Pressione e mantenha pressionado **SET/TIME**. "HOLD SET TIME" aparece no mostrador, uma palavra de cada vez. Continue mantendo pressionado **SET/TIME** até que a hora atual apareça com as horas piscando.

2. Pressione **ON/OFF** para deixar passar os dígitos. Mantenha pressionado **ON/OFF** para que os dígitos passem mais rápido.

3. Pressione **SET/TIME** para continuar a configuração do que se segue, na ordem apresentada: MINUTOS, 12 HORAS (AM/PM) OU 24 HORAS (Militar) FORMATO, MÊS, DIA, FORMATO DA DATA (Mês/Dia-MM-DD ou Dia/Mês-DD.MM).

4. Pressione e mantenha pressionado **SET/TIME** para salvar as mudanças e sair de Time Set (Configurar hora).

OBSERVAÇÃO: Se você não pressionar o botão durante três (3) minutos, as mudanças serão salvas e o relógio sairá automaticamente de **Time Set**.

Para ver as informações da data a partir da hora do dia:

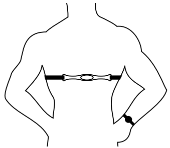
- Pressione (**SET/TIME**) para dar uma olhadela ao mostrador da data por dois segundos.

O botão (**ON/OFF**) superior tem as seguintes funções:

- Liga o monitor de freqüência cardíaca.
- Permite dar uma olhadela ao tempo da atividade durante o exercício.
- Desliga o monitor de freqüência cardíaca.
- Revê o tempo total da atividade e os dados da freqüência cardíaca (média, máxima e mínima) depois do exercício.

Como utilizar o monitor pessoal de freqüência cardíaca Timex®

*1. **UMEDEÇA OS COXINS DO MEDIDOR TORÁCICO:***
Antes de utilizar o monitor de freqüência cardíaca, você DEVE umedecer os coxins do medidor.



*2. **PONHA O MEDIDOR NO PEITO:***
Ajuste o monitor confortavelmente no seu peito, imediatamente abaixo dos seios e junto à pele.

Certifique-se de que o medidor esteja centrado no peito e de cabeça para cima para que o logotipo “Timex” possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.

3. ***INICIE O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA:***
Com o medidor torácico no peito e bem ajustado, pressione o botão (**ON/OFF**) localizado na parte superior do monitor de pulso. O mostrador mudará do mostrador da hora, “---” aparecerá e {❤} será exibido e piscará indicando que o monitor de pulso está recebendo os seus dados de freqüência cardíaca. A sua freqüência cardíaca aparecerá quando os sinais recebidos pelo medidor-transmissor torácico sejam fortes e uniformes. O indicador do temporizador de atividade {⏲} também piscará para indicar que o tempo decorrido está sendo rastreado no fundo.

Alcance efetivo

O monitor de pulso precisa estar a uma distância de até um metro (três pés) do medidor para poder funcionar bem. Se não funcionar bem, tente fazer o seguinte:

- Aproxime o medidor torácico ao monitor de pulso.
- Reajuste a posição do medidor torácico.
- Certifique-se de que os coxins do medidor estejam úmidos.
- Verifique as pilhas na cinta torácica. Substitua-as quando precisar.
- Afaste-se de outras pessoas que estejam usando monitores de freqüência cardíaca.
- Afaste-se das fontes de interferência elétrica.

OBSERVAÇÃO:

- **Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves.**
- **As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da cinta torácica com a pele e outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados da freqüência cardíaca.**

4. ***LEIA A FREQÜÊNCIA CARDÍACA E O TEMPORIZADOR DE ATIVIDADE:*** A freqüência cardíaca continuará a ser atualizada em intervalos de alguns segundos e o temporizador de atividade continuará a acumular o tempo decorrido durante o exercício. Para ver o temporizador de atividade, pressione **ON/OFF** e o tempo decorrido no exercício aparecerá. O temporizador de atividade funcionará sempre que o monitor de pulso estiver “on” (ligado) e recebendo sinais fortes do medidor torácico por um período máximo de 48 horas.

OBSERVAÇÃO: Para ver a hora atual do dia, pressione SET/TIME para dar uma olhadela na hora e depois voltar ao mostrador da freqüência cardíaca.

5. ***TERMINE O EXERCÍCIO:*** Quando terminar o exercício, pressione e mantenha pressionado **ON/OFF** para desligar o monitor de pulso. O texto “HOLD TURN OFF” aparecerá no mostrador, uma palavra de cada vez. Agora, aparecerá a hora do dia no mostrador do monitor de pulso.
OBSERVAÇÃO: Você também poderá terminar o exercício retirando o medidor da cinta torácica; contudo, os dados do exercício serão afetados pela informação coletada durante o tempo em que o monitor de pulso busca o sinal do medidor de freqüência cardíaca e acaba desligando o monitor de pulso.

6. ***REVEJA OS DADOS DO EXERCÍCIO:*** O monitor de freqüência cardíaca pode lhe fornecer informações coletadas durante a sessão de exercícios. Pressione e mantenha pressionado **ON/OFF** de novo, e o texto “HOLD FOR INFO”

(mantenha pressionado para informações) aparecerá no mostrador, uma palavra de cada vez. Os seguintes dados aparecerão automaticamente no mostrador do monitor de pulso:

- Tempo total da atividade expresso em minutos. Segundos ou horas: Formato em minutos (bandeira iluminada **ACTIVITY**).
- Média da freqüência cardíaca da sessão de exercícios (bandeira iluminada **AVG**).
- Freqüência cardíaca máxima da sessão de exercícios (bandeira iluminada **PEAK**).
- Freqüência cardíaca mínima da sessão de exercícios (bandeira iluminada **MIN**).

OBSERVAÇÃO: Para fazer com que as informações apareçam em menos do que a cada dois segundos, pressione **ON/OFF**. Para rever novamente os dados dos exercícios, repita o passo 6.

Manutenção

O medidor torácico e a cinta devem ser enxaguados com água doce para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir com a medição da freqüência cardíaca. O monitor de pulso *não* precisa ser enxaguado.

1. Não limpe o medidor torácico com produtos corrosivos ou abrasivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
2. O medidor não deve ser submetido a força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivas. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às pilhas ou deformação das peças.

3. Não adultere os componentes internos do medidor. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do medidor. O medidor não contém partes de utilidade para o usuário.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão **INDIGLO** para ativar a luz. A tecnologia eletroluminescente patenteada (números de patente dos EUA 4.527.096 e 4.775.964) utilizada na luz noturna INDIGLO ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

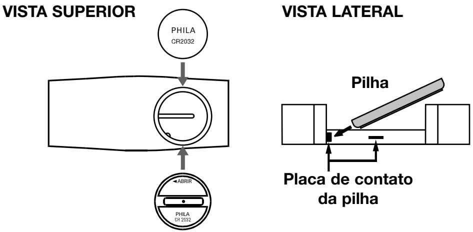
Informações da pilha

Este produto utiliza as pilhas de lítio CR2032 para o medidor e CR2032 para o monitor de pulso.

Quando a pilha do monitor de pulso estiver fraca, o mostrador ficará esmaecido.

Se as leituras de freqüência cardíaca se tornarem irregulares ou forem interrompidas, a pilha do medidor torácico precisará ser trocada. Você mesmo poderá trocar a pilha muito facilmente e sem usar ferramentas especiais.

PARA TROCAR A PILHA DO MEDIDOR TORÁCICO:



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Insira uma pilha de lítio CR2032 de 3V com a face escrita virada para você. OBSERVAÇÃO: Cuidado para não tocar nos dois contatos, do contrário a pilha poderá descarregar.
3. Recoloque a tampa.

Se você tem dúvidas de como proceder, consulte o revendedor.

Depois de trocar a pilha, a unidade deverá passar por um teste rápido:
1. Afaste-se de toda fonte possível de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça bem os coxins do medidor e ponha o medidor no peito, ajustando-o bem contra a pele.
3. No modo **Hora do Dia** pressione **ON/OFF**
4. O mostrador mudará do mostrador da hora, "---" aparecerá e {❤} será exibido e piscará indicando que o monitor de pulso está recebendo a sua freqüência cardíaca. Isso indica que a pilha foi colocada corretamente.

OBSERVAÇÃO: Não há necessidade de que os valores de freqüência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

SE VOCÊ NÃO VIR UM CORAÇÃO PISCANTE NO MONITOR DE PULSO, recoloque a pilha

Substituição da pilha do monitor de pulso

Para evitar que ocorram danos permanentes no monitor de pulso, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O MONITOR A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Resistência à água

- O monitor de pulso, **resistente à água a 30 metros de profundidade**, suporta até 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).
- O medidor torácico, **resistente à água a 30 metros de profundidade**, suporta até 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQÜÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER DEBAIXO D'ÁGUA.

1. O monitor de pulso é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
2. A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ser exposto à água salgada.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

(GARANTIA LIMITADA PARA OS EUA)

A Timex Corporation garante o monitor de freqüência cardíaca TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Por favor, observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de freqüência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. IMPORTANTE — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA:

1) após vencer o período de garantia;
2) se o monitor de freqüência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3) se for por consertos não executados pela Timex;
4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5) se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de freqüência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. O custo da substituição de qualquer uma dessas peças é de sua responsabilidade.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos; por isso, essas limitações poderão não se aplicar a seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de freqüência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de freqüência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de freqüência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7.231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em

contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

CUPOM DE CONSERTO DA —GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: ______________________________
(Se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprado por: ______________________________
(Nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ______________________________
(Nome e endereço)

Motivo da devolução: ______________________________

____

____

ESTE É O CUPOM PARA O CONSERTO DO SEU MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.

Serviço

Se alguma vez o seu monitor de freqüência cardíaca TIMEX® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou endereçado à **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

Para perguntas sobre serviço, ligar para o 1-800-328-2677

Para lhe facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o monitor de freqüência cardíaca precisa.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677

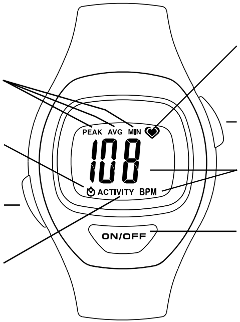
IL MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA TIMEX® con illuminazione del quadrante INDIGLO®

Registrare il prodotto all'indirizzo www.timex.com

Visitare il sito www.timex.com/hrm/ per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex, tra cui una lista delle funzioni del prodotto e simulazioni.

Visitare il sito www.timex.com/fitness/ per consigli sul fitness e sull'allenamento usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex.

Sebbene in questa sede vengano fornite alcune linee guida, occorre sempre consultare il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.



FUNZIONAMENTO DEL MONITOR PERSONALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Come impostare o regolare l'ora del giorno

1. Premere e tenere premuto **SET/TIME**. Sul display viene visualizzata la frase "HOLD SET TIME", una parola alla volta: continuare a tenere premuto **SET/TIME** finché non appare l'ora attuale con il valore delle ore lampeggiante.

2. Premere **ON/OFF** per fare avanzare le cifre. Tenere premuto **ON/OFF** per farle avanzare rapidamente.

3. Premere **SET/TIME** per continuare a impostare quanto segue (in ordine): MINUTI; FORMATO A 12 ORE (con indicazione AM per la mattina o PM per il

pomeriggio) O A 24 ORE; MESE; GIORNO; FORMATO DELLA DATA (mese/giorno-MM-GG, oppure giorno/mese-GG.MM).

4. Premere e tenere premuto **SET/TIME** per salvare i cambiamenti e uscire dall'impostazione dell'ora Time Set.

NOTA: se non si preme alcun pulsante per tre (3) minuti, i cambiamenti apportati vengono salvati e l'orologio esce automaticamente dall'impostazione dell'ora **Time Set**.

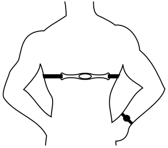
Come visualizzare le informazioni sulla data quando ci si trova in Ora del giorno

- Premere (**SET/TIME**) per dare un'occhiata veloce al display della data per 2 secondi.

Il pulsante situato sulla parte frontale dell'orologio (**ON/OFF**) svolge le seguenti funzioni.

- Accensione del Monitor della frequenza cardiaca.
- Visualizzazione rapida del Tempo di attività durante l'allenamento.
- Spegnimento del Monitor della frequenza cardiaca.
- Riesame del Tempo di attività totale e dei Dati sulla frequenza cardiaca (media, picco, minimo) dopo l'allenamento.

Come usare il Monitor personale della frequenza cardiaca Timex®



1. ***BAGNARE LE PIASTRE DEL SENSORE PETTORALE:*** E' NECESSARIO umettare le piastre del cuscinetto prima di usare il Monitor della frequenza cardiaca.

2. ***INDOSSARE IL SENSORE PETTORALE:***
Fissare il sensore in modo aderente attorno al petto, subito sotto i muscoli pettorali e bene a contatto con la pelle. Assicurarsi che il sensore sia centrato sul petto e presenti la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che il logotipo "Timex" possa essere letto da una persona situata di fronte all'utente.

3. ***AVVIARE IL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:***
Con il sensore pettorale fissato e aderente, premere il pulsante **ON/OFF** situato sulla parte anteriore del monitor da polso. Il display dell'ora passa a visualizzare "---" e l'icona del cuore {❤} diventa solida e lampeggia, ad indicare che il monitor da polso sta ricevendo i dati relativi alla frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca appare non appena il sensore del trasmettitore sul petto emette un segnale continuo. Anche l'indicatore del Timer dell'attività {⏱} lampeggia ad indicare che il tempo trascorso viene monitorato sullo sfondo.

Portata effettiva

Il monitor da polso deve trovarsi entro un raggio di 1 metro perché il sensore possa funzionare adeguatamente. In caso contrario, provare quanto segue.

- Accorciare la distanza fra il sensore pettorale e il monitor da polso.
- Regolare la posizione del sensore pettorale.
- Assicurarsi che le piastre del sensore siano bagnate.
- Controllare le batterie nel cinturino pettorale e sostituirle quando è necessario.
- Allontanarsi da altre persone che indossano un Monitor della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi da fonti di interferenza elettrica.

NOTA:

- **Questo Monitor della frequenza cardiaca non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie.**
- **Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il cinturino pettorale, e altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.**

4. ***LEGGERE LA FREQUENZA CARDIACA ED IL TIMER DELL'ATTIVITA'*** : la frequenza cardiaca continua ad essere aggiornata ogni pochi secondi ed il Timer dell'attività continua ad accumulare il tempo trascorso nel quale si è svolto esercizio fisico. Per visualizzare il Timer dell'attività, premere **ON/OFF**, ed apparirà il tempo trascorso. Il Timer dell'attività scorrerà finché il monitor da polso sarà acceso e riceverà buoni segnali dal sensore pettorale, per una durata massima di 48 ore.

NOTA: per visualizzare l'ora attuale, premere SET/TIME per dare un'occhiata veloce all'ora e poi ritornare al display della Frequenza cardiaca.

5. ***TERMINARE L'ALLENAMENTO:*** una volta terminato l'allenamento, premere e tenere premuto ON/OFF per spegnare il monitor da polso; apparirà così la scritta "HOLD TURN OFF" (TENERE PREMUTO PER SPEGNERE) una parola alla volta. Il monitor da polso visualizza ora l'ora del giorno.
NOTA: si può anche terminare l'allenamento togliendosi il sensore del cinturino pettorale, ma i dati dell'allenamento risentiranno delle informazioni raccolte mentre il monitor da polso cerca il segnale del sensore della frequenza cardiaca e alla fine spegne il monitor da polso.

6. ***RIESAMINARE I DATI SULL'ALLENAMENTO:*** il Monitor della frequenza cardiaca può fornire all'utente le informazioni raccolte durante la sessione di allenamento. Premere e tenere premuto di nuovo **ON/OFF**, e la frase "HOLD FOR INFO" (TENERE PREMUTO PER INFORMAZIONI) apparirà sul display una parola alla volta. I seguenti dati appariranno automaticamente sul display del monitor da polso.

- Tempo di attività totale, espresso in minuti, secondi od ore: formato minuti (indicatore **ACTIVITY** acceso).
- Frequenza cardiaca media durante la sessione di allenamento (indicatore **AVG** acceso).
- Frequenza cardiaca di picco durante la sessione di allenamento (indicatore **PEAK** acceso).
- Frequenza cardiaca minima durante la sessione di allenamento (indicatore **MIN** acceso).

NOTA: per visualizzare le informazioni più frequentemente di ogni 2 secondi, premere **ON/OFF**. Per riesaminare i dati sull'allenamento, basta ripetere il Procedimento 6.

Manutenzione

Il sensore pettorale e il relativo cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca. Il monitor da polso *non* ha bisogno di essere risciacquato.

1. Non pulire il sensore pettorale con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
2. Non colpire né urtare violentemente il sensore, non esporlo alla polvere o a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
3. Non manomettere i componenti interni del sensore. Così facendo si annulla la garanzia del sensore e si possono causare danni. Il sensore non contiene componenti sui quali possa intervenire l'utente.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante **INDIGLO** per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia elettroluminescente brevettata (Brevetti U.S.A. N. 4,527,096 e 4,775,964) usata nell'illuminazione INDIGLO illumina il display dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

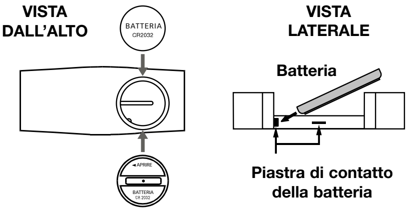
Informazioni sulla batteria

Questo prodotto impiega una batteria al litio CR2032 per il sensore ed una batteria al litio CR2032 per il monitor da polso.

Quando la batteria del monitor da polso si sta esaurendo, il display avrà una luce più attenuata.

Se le letture relative alla frequenza cardiaca diventano erratiche o si fermano, è possibile che la batteria del sensore richieda di essere sostituita. La batteria può essere sostituita molto facilmente dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

COME CAMBIARE LA BATTERIA DEL SENSORE PETTORALE



1. Aprire il coperchio della batteria del sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Inserire una batteria al litio CR2032, da 3 V, in modo che la scritta sia rivolta verso di sé.
   NOTA: fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria potrebbe rilasciare una scarica di corrente.
3. Rimettere a posto il coperchio.

Se non si è sicuri di capire la procedura, consultare il proprio rivenditore.

La seguente prova rapida del dispositivo va eseguita dopo aver cambiato la batteria.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radio-interferenza o interferenza elettrica.
2. Inumidire in abbondanza le piastre del sensore e posizionare bene sul petto il sensore, a contatto con la pelle.
3. In modalità **Ora del giorno** premere **ON/OFF**

4. Il display dell'ora passa a visualizzare "---" e l'icona del cuore {❤} diventa solida e lampeggia, ad indicare che il monitor da polso sta ricevendo i dati relativi alla frequenza cardiaca. Questo significa che la batteria è stata installata correttamente.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE NON SI VEDE UN CUORE LAMPEGGIANTE SUL MONITOR DA POLSO, installare di nuovo la batteria.

Sostituzione della batteria del monitor da polso

Per evitare la possibilità di danneggiare il monitor da polso in modo irreversibile, la TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI PORTARLO AD UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE PER FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA.

Resistenza all'acqua

- Il monitor da polso **resistente all'acqua fino a 30 metri** sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).
- Il sensore pettorale **resistente all'acqua fino a 30 metri** sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente ad immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).

AVVERTENZA: QUESTO DISPOSITIVO NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

AVVERTENZA: PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

1. Il monitor da polso è resistente all'acqua purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

2. La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

(U.S.A. – GARANZIA LIMITATA)

Il Monitor della frequenza cardiaca TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. IMPORTANTE — SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5) a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITA' O IDONEITA' AD UNO SCOPO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON E' RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O INDIRETTO. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.). Per l'Asia, chiamare

l’852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7.231 494140. Per il Medio Oriente e l’Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per facilitare al cliente l’ottenimento del servizio in fabbrica.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell’acquisto originario: ______________________________

(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: ______________________________

(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell’acquisto: ______________________________

(Nome e indirizzo)

Ragione della restituzione: ______________________________

____

____

QUESTO E’ IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Riparazioni

Se il Monitor della frequenza cardiaca TIMEX® in dotazione dovesse mai avere bisogno di riparazione, inviarlo alla Timex seguendo le modalità delineate nella Garanzia internazionale Timex o indirizzandolo a **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA**

Per informazioni sull’assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata per il Monitor della frequenza cardiaca.

Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Monitor della frequenza cardiaca, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

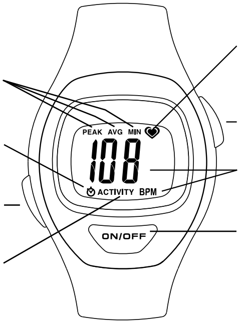
DER TIMEX® HERZFREQUENZ-MONITOR mit INDIGLO® Nachtlicht

Registrieren Sie Ihr Produkt bei www.timex.com

Für weitere Informationen über Timex Herzfrequenzmonitore und Produktlisten mit Funktionsangaben und Simulationen, gehen Sie zu www.timex.com/hrm/.

Für Fitness- und Workout-Tipps mit dem Timex Herzfrequenzmonitor gehen Sie zu www.timex.com/fitness.

Die folgenden Informationen dienen lediglich als Anleitung. Konsultieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder modifizieren.



BENUTZUNG DES HERZFREQUENZMONITORS

Tageszeit einstellen oder anpassen:

1. **SET/TIME** drücken und halten. “HOLD SET TIME” erscheint auf der Anzeige, ein Wort zur Zeit, weiterhin **SET/TIME** halten, bis die korrekte Zeit mit blinkender Stundenstelle erscheint.

2. **ON/OFF** drücken, um Stellen vorlaufen zu lassen. **ON/OFF** halten, um Stellen schnell durchlaufen zu lassen.

3. **SET/TIME** drücken, um die folgende Einstellungen (in dieser Reihenfolge) fortzusetzen: MINUTEN; 12-STUNDEN- (AM/PM) ODER 24-STUNDEN-(Military) FORMAT; MONAT; TAG; DATUMFORMAT (Monat/Datum-MM-DD, oder Datum/Monat-DD-MM).

4. **SET/TIME** drücken und halten, um Änderungen zu speichern und **Zeiteinstellung** zu verlassen.

HINWEIS: Wird drei (3) Minuten lang kein Knopf gedrückt, so werden die Änderungen gespeichert und die Uhr verlässt automatisch **Zeiteinstellung**.

Einsehen von Information über Tageszeit:

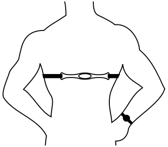
• (**SET/TIME**) drücken, um Datumsanzeige für 2 Sekunden anzusehen.

Der oben angebrachte Knopf (**ON/OFF**) hat folgende Funktionen:

• Starten des Herzfrequenzmonitors.
• Workout-Zeit ansehen.
• Abstellen des Herzfrequenzmonitors.
• Workout-Gesamtzeit und Herzfrequenzdaten (Durchschnitts-, Höchst- und Mindestleistung) nach beendetem Workout ansehen.

Benutzung Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors

1. ***SENSORKISSEN ANFEUCHTEN:***
Sensorkissen MÜSSEN UNBEDINGT vor Gebrauch des Herzfrequenzmonitors angefeuchtet werden.



2. ***ANLEGEN DES BRUSTSENSORS:***
Befestigen Sie den Sensor direkt unter der Brust und direkt auf der Haut. Darauf achten, dass der Sensor sich auf der Mitte der Brust befindet, so dass das “Timex” Logo von einer gegenüber stehenden Person gelesen werden kann.

3. ***DEN HERZFREQUENZMONITOR STARTEN:***
Wenn der Brustsensor eng sitzt, den oben auf der Uhr angebrachten **ON/OFF** Knopf drücken. Die Anzeige ändert sich, "---" erscheint und {❤} füllt sich und beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass Herzfrequenzdaten von der Uhr empfangen werden. Ihre Herzfrequenzrate erscheint, sobald ein konstantes, deutliches Signal von Ihrem Brustsensor empfangen wird. Der Workout Timer {⏱} blinkt ebenfalls, um anzuzeigen, dass die abgelaufene Zeit gleichzeitig aufgezeichnet wird.

Idealer Abstand

Zur bestmöglichen Funktion sollte der Abstand zwischen Uhr und Sensor nicht mehr als 1 Meter betragen. Sollte sie dennoch nicht richtig funktionieren, empfehlen wir Folgendes:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen Brustsensor und Uhr.
- Brustsensor nochmals adjustieren.
- Vergewissern Sie sich, dass die Sensorkissen feucht sind.
- Batterien im Brustgurt überprüfen. Falls nötig, austauschen.
- Entfernen Sie sich von anderen Benutzern von Herzfrequenzmonitoren.
- Entfernen Sie sich von elektrischen Störquellen.

HINWEIS:

- **Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen.**
- **Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut etc. könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.**

4. ***ABLESEN DER HERZFREQUENZRATE UND DES WORKOUT TIMERS:*** Ihre Herzfrequenz wird alle paar Sekunden aktualisiert, und der Workout Timer addiert die ablaufende Workoutzeit. Um Workout-Zeitanzeige anzusehen, **ON/OFF** drücken und abgelaufene Zeit erscheint. Der Workout Timer läuft, solange die Uhr eingeschaltet ist und deutliche Signale vom Brustsensor empfängt - maximal bis zu 48 Stunden.

HINWEIS: Um zwischendurch die Tageszeit anzusehen, SET/TIME drücken und dann zur Herzfrequenzratenanzeige zurückkehren.

5. ***WORKOUT BEENDEN:*** Nach beendetem Workout, **ON/OFF** drücken und halten, um Uhr abzuschalten. Text "HOLD TURN OFF" wird auf der Anzeige buchstabiert. Die Uhr zeigt jetzt die Tageszeit.
HINWEIS: Der Workout kann auch durch Entfernen des Brustgurtes beendet werden, jedoch wird die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflusst, da die Uhr so lange nach Daten auf dem Brustmonitor sucht, bis sie abschaltet.

6. ***ÜBERPRÜFEN DER WORKOUT-DATEN:*** Ihr Herzfrequenzmonitor erstellt auch Informationen während Ihres Workouts. ON/OFF wiederum drücken und halten, Text "HOLD FOR INFO" wird auf der Anzeige buchstabiert. Folgende Daten erscheinen automatisch auf der Anzeige der Uhr:

   - Workout-Gesamtzeit in Minuten. Sekunden oder Stunden: Minutenformat (**ACTIVITY** leuchtet).
   - Durchschnittsherzfrequenzrate während Ihres Workouts (**AVG** leuchtet auf).
   - Höchstherzfrequenzrate während Ihres Workouts (**PEAK** leuchtet auf).
   - Minimalherzfrequenzrate während Ihres Workouts (**MIN** leuchtet auf).

HINWEIS: Soll Information schneller als im 2-Sekundenabstand erscheinen, **ON/OFF** drücken. Für nochmaliges Überprüfen, einfach Schritt 6 wiederholen.

Wartung

Brustsensor und Befestigungsgurt mit klarem Wasser abspülen, damit sich keine Verschmutzungen ansammeln, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten. Die Uhr *braucht nicht* abgespült zu werden.

1. Den Brustsensor nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
2. Der Sensor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
3. An den internen Komponenten nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden. Der Sensor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können.

INDIGLO®-Nachtlicht

INDIGLO drücken, um Zifferblatt zu beleuchten. Die für das INDIGLO® Nachtlicht verwendete patentierte Elektroleuchttechnik (U.S. Patente 4.527.096 und 4.775.964) beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

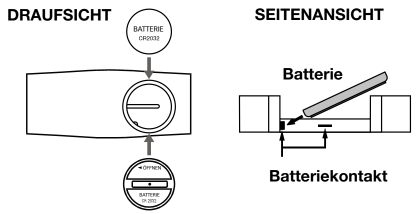
Information zur Batterie

Dieses Produkt erfordert je eine CR2032 Lithiumbatterie für Brustsensor und Uhr.

Wenn die Uhrenbatterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer.

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören, könnte die Batterie des Brustsensors verbraucht sein. Austauschen der Batterie ist ohne spezielles Werkzeug möglich.

AUSTAUSCHEN DER BRUSTSENSORBATTERIE:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Eine CR2032, 3V Lithiumbatterie mit der Schrift nach oben einsetzen. HINWEIS: Darauf achten, dass die Kontakte nicht berührt werden, da sich die Batterie sonst entladen könnte.
3. Deckel einsetzen.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Nach dem Batteriewechsel sollte ein kurzer Funktionstest durchgeführt werden:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Das Sensorkissen gut befeuchten, und das Gerät mit Hautkontakt an der Brust anbringen.
3. Im **Tageszeit** Modus **ON/OFF** drücken
4. Die Anzeige ändert sich, "---" erscheint und {❤} füllt sich und beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass Herzfrequenzdaten von der Uhr empfangen werden und somit die Batterie richtig installiert wurde.

HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

IST KEIN BLINKENDES HERZ AUF DEM MONITOR ZU SEHEN, Batterie nochmals einsetzen

Uhrenbatterie-Austausch

Um einen möglicherweise permanenten Schaden an der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, DIE BATTERIE VON IHREM HÄNDLER ODER JUWELIER AUSZUTAUSCHEN ZU LASSEN.

Wasserbeständigkeit

- Ihre **bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständige** Uhr hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).
- Ihr **bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger** Brustsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).

ACHTUNG: UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

(U.S.A. – BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihr TIMEX® Herzfrequenzratenmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzratenmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1) nach Ablauf der Garantiezeit;
2) wenn der Herzfrequenzratenmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; oder
5) Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE HIERIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-; NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 7,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 6,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland 49 7 231 494140, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren

örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: ______________________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: ______________________________
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: ______________________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________________

____

____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

Service

Für Service an Ihrem TIMEX® Herzfrequenzmonitor verfahren Sie bitte wie in der Internationalen Timex Garantie beschrieben oder richten Sie Ihre Fragen an
HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Für Service-Fragen wählen Sie 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Reparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex Herzfrequenzratenmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677

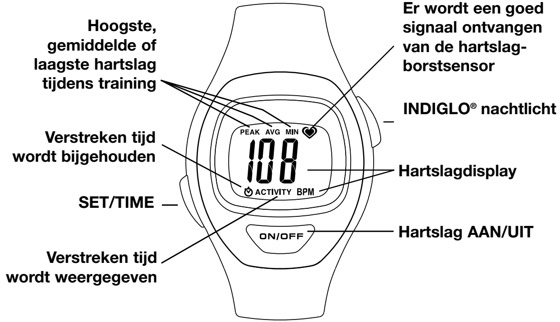
DE TIMEX® PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR met INDIGLO® nachtlicht

Registreer uw product bij www.timex.com

Bezoek www.timex.com/hrm/ voor meer informatie over Timex hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten en simulaties.

Bezoek www.timex.com/fitness voor fitness- en trainingstips met behulp van de Timex hartslagmonitors.

Wij geven hier enkele richtlijnen maar u moet altijd uw arts raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.



DE PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN

De tijd instellen of aanpassen:

1. Houd **SET/TIME** (instellen/tijd) ingedrukt. "HOLD SET TIME" (houden instellen tijd) verschijnt op het display, woord voor woord; blijf **SET/TIME** ingedrukt houden totdat de huidige tijd verschijnt met knipperende uren.

2. Druk op **ON/OFF** (aan/uit) om de cijfers te verhogen. Houd **ON/OFF** ingedrukt om de cijfers snel te verhogen.

3. Druk op **SET/TIME** om verder te gaan met het instellen van het volgende (in deze volgorde): MINUTEN; 12-UURS (AM/PM) OF 24-UURS (militaire tijd) INDELING; MAAND; DAG; DATUMINDELING (maand/dag-MM-DD of dag/maand-DD.MM).

4. Houd **SET/TIME** ingedrukt om veranderingen op te slaan en sluit Tijd instellen af.

OPMERKING: Als u drie (3) minuten lang geen knop indrukt, worden de aangebrachte veranderingen opgeslagen en sluit het horloge automatisch Tijd instellen af.

Informatie over datum vanuit Tijd bekijken:

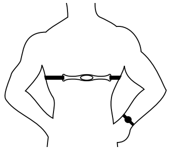
• Druk op (**SET/TIME**) om het datumdisplay 2 seconden te zien.

De drukknop (**ON/OFF**) bovenop het horloge heeft de volgende functies:

• De hartslagmonitor aanzetten.
• Tijdens de training naar de activiteitstijd kijken.
• De hartslagmonitor uitzetten.
• De totale activiteitstijd en hartslaggegevens (gemiddelde, piek, minimum) na de training doornemen.

De Timex® persoonlijke hartslagmonitor gebruiken

*1. **DE BORSTSENSORKUSSENTJES NATMAKEN:***
De sensorkussentjes MOETEN nat gemaakt worden voordat u de hartslagmonitor gebruikt.



*2. **DE BORSTSENSOR OMDOEN:***
Bevestig de sensor strak om uw borstkas, vlak onder de borsten en tegen de huid. Zorg dat de sensor in het midden op de borstkas zit met de bovenkant omhoog zodat het "Timex" logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.

3. ***DE HARTSLAGMONITOR STARTEN:***
Druk, terwijl de borstsensor strak om uw borstkas zit, op de drukknop (**ON/OFF**) die zich boven op de polsmonitor bevindt. Het tijddisplay verdwijnt, "---" verschijnt en daarna verschijnt en knippert {❤} om aan te geven dat de polsmonitor uw hartslaggegevens ontvangt. Uw hartslag verschijnt zodra een goed, constant signaal van uw borstsensor is ontvangen. De indicator van de activiteitstimer {⏱} knippert ook om aan te geven dat de verstreken tijd op de achtergrond wordt bijgehouden.

Effectief bereik

De polsmonitor moet binnen 1 meter van de sensor zijn om goed te werken. Als hij niet goed werkt, kunt u het volgende proberen:

- Verkort de afstand tussen de borstsensor en de polsmonitor.
- Stel de positie van de borstsensor bij.
- Controleer of de sensorkussentjes nat zijn.
- Controleer de batterijen in de borstband. Vervang ze zo nodig.
- Zorg dat u uit de buurt van andere gebruikers van hartslagmonitors bent.
- Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische storing bent.

OPMERKING:

- **Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.**
- **Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.**

4. ***UW HARTSLAG EN DE ACTIVITEITSTIMER AFLEZEN:*** Uw hartslag wordt steeds elke paar seconden bijgewerkt en de activiteitstimer blijft de verstreken tijd gedurende welke u getraind hebt, optellen. Druk op **ON/OFF** om de activiteitstimer te bekijken, en de lopende verstreken tijd verschijnt. De activiteitstimer blijft lopen zolang de polsmonitor is "ingeschakeld" en goede signalen van de borstsensor ontvangt, tot maximaal 48 uur.

OPMERKING: Om de huidige tijd te zien drukt u op SET/TIME om de tijd even te zien en dan naar het hartslagdisplay terug te keren.

5. ***DE TRAINING BEËINDIGEN:*** Wanneer de training is afgelopen, houdt u **ON/OFF** ingedrukt om de polsmonitor uit te schakelen; de tekst "HOLD TURN OFF" (houden uitzetten) verschijnt, woord voor woord, op het display. Op het display van de polsmonitor staat nu de tijd.
OPMERKING: U kunt de training ook beëindigen door de borstbandsensor te verwijderen, maar de trainingsgegevens worden dan beïnvloed door de informatie die wordt verkregen terwijl de polsmonitor naar het signaal van de hartslagsensor zoekt en ten slotte wordt de polsmonitor uitgezet.

6. ***UW TRAININGSGEGEVENS DOORNEMEN:*** Uw hartslagmonitor kan u informatie verstrekken die tijdens uw trainingssessie is verzameld. Houd **ON/OFF** nogmaals ingedrukt en de tekst "HOLD FOR INFO" (houden voor info) verschijnt op het display, woord voor woord. De volgende gegevens verschijnen automatisch op het display van de polsmonitor:

- Totale activiteitstijd in minuten. Seconden of uren: Minutenindeling (**ACTIVITY** vlag verlicht).
- Gemiddelde hartslag voor uw trainingssessie (**AVG** (gemiddelde) vlag verlicht).
- Piekhartslag voor uw trainingssessie (**PEAK** (piek) vlag verlicht).
- Minimale hartslag voor uw trainingssessie (**MIN** (minimum) vlag verlicht).

OPMERKING: Om de informatie sneller dan om de 2 seconden te laten verschijnen, drukt u op **ON/OFF**. Herhaal stap 6 om uw trainingsgegevens nogmaals door te nemen.

Onderhoud

De borstsensor en bijbehorende band moeten in schoon water worden afgespoeld om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die het meten van de hartslag kunnen hinderen. De polsmonitor hoeft *niet* te worden afgespoeld.

1. Reinig de borstsensor niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen in de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
2. Stel de sensor niet aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid bloot. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
3. Knoei niet met de inwendige componenten van de sensor. Hierdoor kan de garantie van de sensor vervallen en dit kan schade veroorzaken. Door de gebruiker kan geen onderhoud aan de sensor worden uitgevoerd.

INDIGLO® nachtlicht

Druk op de knop **INDIGLO** om het licht te activeren. De in het INDIGLO nachtlicht gebruikte, gepatenteerde elektroluminescentietechnologie (Amerikaanse octrooinummers 4,527,096 en 4,775,964) verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

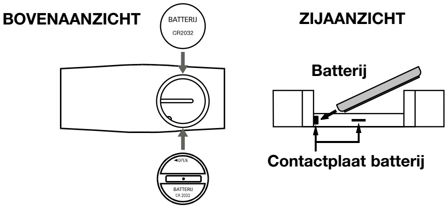
Informatie over batterijen

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de sensor en een CR2032 lithiumbatterij voor de polsmonitor.

Wanneer de batterij van de polsmonitor bijna leeg is, wordt het display wazig.

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij van de borstsensor moet worden vervangen. U kunt dit zelf heel gemakkelijk doen zonder speciaal gereedschap.

DE BATTERIJ VAN DE BORSTSENSOR VERVANGEN:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai deze munt linksom.
2. Plaats één CR2032 lithiumbatterij van 3 V met de tekst naar u toe gericht. OPMERKING: Pas op dat u de twee contacten niet aanraakt; anders kan de batterij ontladen raken.
3. Breng het dekseltje weer aan.

Als u niet zeker bent van de procedure, raadpleeg dan uw dealer.

Er moet een snelle test van het apparaat worden uitgevoerd nadat de batterij vervangen is:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de sensorkussentjes goed nat en breng de sensor op uw borstkas aan, stevig tegen de huid.
3. Druk in de modus **Tijd** op **ON/OFF**
4. Het tijddisplay verdwijnt, “---” verschijnt en daarna verschijnt en knippert {❤} om aan te geven dat de polsmonitor uw hartslag ontvangt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS U GEEN KNIPPEREND HARTJE OP DE POLSMONITOR ZIET, brengt u de batterij weer aan.

De batterij van de polsmonitor vervangen

Om mogelijke permanente schade aan de polsmonitor te vermijden, RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW MONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Waterbestendigheid

- Uw polsmonitor die tot **30 meter waterbestendig** is, is bestand tegen waterdruk van maximaal 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- Uw borstsensor die tot **30 meter waterbestendig** is, is bestand tegen waterdruk van maximaal 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT GEEN HARTSLAG WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

1. De polsmonitor is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
2. Timex raadt aan om de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

De TIMEX® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model. BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
5) het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland 49 7 231 494140. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON

Oorspronkelijke aankoopdatum: ______________________
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: ______________________
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ______________________
(naam en adres)

Reden voor terugzending: ______________________

____

____

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht de TIMEX® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan **HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS**

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een voorgeadresseerde enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt